

العلاقة بين وجبة العشاء والوزن

وكالات

يتجنب كثيرون تناول وجبة العشاء، خاصة في أوقات متأخرة، في محاولة لتقليل أوزانهم، إلا أن نتائج دراسة جديدة شكلت مفاجأة، تكشف أن هذه الخطوة قد تؤدي في الواقع إلى زيادة الوزن على المدى الطويل. وراجع باحثون في جامعة أوساكا اليابانية، السجلات الصحية لـ ١٧ ألفاً و٥٧٣ رجلاً و٨٨٦٠ امرأة (منهم فوق الـ ١٨ عاماً)، على مدار ٣ سنوات، ووجدوا أن المشاركين في الدراسة الذين تناولوا وجبة العشاء بانتظام، كانوا أكثر عرضة لأن يزيد وزنهم أو أن يعانون من البدانة. ووجد الباحثون أن تخطي العشاء كان عاملاً مشتركاً رئيسياً بين ١٠,٨ بالمئة من المشاركين الذكور في الدراسة الذين اكتسبوا الوزن، و١٧,١ بالمئة من الإناث المشاركات في الدراسة اللواتي اكتسبن الوزن. ووفقاً لنتائج الدراسة فإن الإفلاع عن العشاء كان أكثر ارتباطاً «بزيادة الوزن / السمنة» لدى الرجال والنساء، مقارنةً بوجبتَي الإفطار والعشاء. كما لعبت عوامل أخرى دوراً في زيادة الوزن لدى الرجال والنساء المشاركين في الدراسة، إذ زابت أوزان من تناولوا وجبة العشاء وكانوا أكبر سناً، أو من يعانون أصلاً من زيادة الوزن، أو يتناولون لساعات أقل، أو يشربون الكحول أو يدخنون أكثر، ويتخطون وجبات أخرى بشكل متكرر، مقارنةً بأولئك الذين تناولوا العشاء بشكل منتظم. ولا يفهم الباحثون تماماً سبب مساهمة تخطي العشاء في زيادة الوزن، إلا أنهم وضعوا نظرية تقول أن العلاقة بين الإثنين يمكن أن تكون بسبب «زيادة استهلاك الطاقة» التي يمكن أن تحدث مع شبيهة غير منتظمة. بمعنى آخر، قد يؤدي تخطي العشاء إلى زيادة الشعور بالجوع، ما قد يؤدي إلى تناول الشخص طعاماً أكثر مما يفعل عادة.

قواعد غذائية لإطالة العمر

وكالات

كشف أخصائي التغذية الدكتور مارك غيلبرت عن قواعد التغذية التي تساعد على تحسين الحالة الصحية وإطالة العمر. وأشار إلى أنه من الضروري أولاً وقبل كل شيء تقليل كمية السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص، لأن المواد الغذائية منخفضة السعرات الحرارية قادرة على إبطاء عملية الشيخوخة وتحمي من تطور السرطان ومرض السكري ومرض الزهايمر. وقال: «من المهم وجود توازن لمستوى فيتامين د في الجسم، لأن مستوى هذا الفيتامين في الجسم يتناسب عكسياً مع خطر الموت، وأضاف: «يرتبط فيتامين د ارتباطاً وثيقاً بمنظومة المناعة ويساعد الخلايا التائية على الاستجابة المناعية». ونصح بإضافة الفشار إلى النظام الغذائي، لأنها تحسن صحة القلب وتعزز المناعة وتخفض مستوى ضغط الدم، كما أنها تساعد على تحسين الدورة الدموية وتمنع تراكم الكوليسترول. ولتخفيض خطر الإصابة بالوعاء الثاني من مرض السكري، ينصح بتناول الشاي الأخضر بصورة منتظمة.

أسعد فضة يعتذر عن «سوق الحرير ٢»

الوطن

اعتذر الممثل السوري القدير أسعد فضة عن المشاركة في الجزء الثاني من مسلسل سوق الحرير، بسبب وجوده في إمارة الفجيرة بدولة الإمارات، لتصوير أحد الأعمال، على أن يحل الممثل نجاح سفيوني عوضاً عنه لأداء شخصية «أبو طلال».



«دفا».. دراما اجتماعية عن الحب

الوطن

يستعد المخرج سامي الجنادي لبدء تصوير مسلسل «دفا» عن نص من كتابة بسام مخلوف، وإنتاج المؤسسة العامة للإنتاج الإذاعي والتلفزيوني. العمل اجتماعي معاصر بروي حكاية مجموعة مكونة من أربع شباب وصبية، يتشغلون مشروع كافتيريا في حديقة عامة. ويتطرق المسلسل لعلاقة هذه الشخصيات ببعضها، وصراعاتهم الداخلية، إضافة إلى صراعهم مع إحدى شخصيات المسلسل، وهو شخص محدث نعمة يحاول التدخل بحياة الشباب بأكثر من طريقة، علماً أن هذه العلاقات سيتخللها قصص حب. ويضم العمل على قائمة أبطاله كلاً من محمد حدادي، ثابرين خوري، أيمن عبد السلام، ياسل حيدر، حسين عباس، محمود خليلي، عامر علي، يحيى بيازي، حازم زيدان، لبناء حوارية، روعة السعدي، دانيال الخطيب، جمال قيش، زينباني قديسة، أكرم الحلبي، أسيمة يوسف، صفاء رقتاني، ريم عبد العزيز، محمد حسن، سفير صالح، فراس الحلبي.

الإجهاد يدفعنا نحو الوجبات المسببة للسمنة

وكالات

أكدت دراسة حديثة أن الناس يتوقون حقاً إلى تناول الأكلات الخفيفة والوجبات السريعة عندما يتعرضون للتوتر بسبب الأحداث في حياتهم. وقام باحثون من أستراليا ونيوزيلندا باستطلاع آراء ١٢٧ بالغاً حول عاداتهم الغذائية ومشاعر التوتر والرغبة الشديدة في تناول الطعام على مدار أسبوع واحد. وأفاد المشاركون عن شغفهم لمزيد من الطعام، وتناول المزيد من الوجبات السريعة بشكل عام، عندما زاد التوتر الذي كانوا يعانون منه في يوم معين. وكتب الفريق: «قد تؤدي مشاعر التوتر والقلق إلى تغيير السلوك الغذائي». وأضافوا: إن الإجهاد يؤثر أيضاً في أنواع الأطعمة التي يستهلكها الأفراد، كل من الأفراد الذين يعانون من الإجهاد والأكل العاطفي غالباً ما يبحثون عن أطعمة ومشروبات مستساغة كلفة الطاقة غنية بالسكر أو الدهون المشبعة والمخولة. وأوضحوا أن الأكل العاطفي هو ذلك الذي يتعلق بأولئك الذين يعملون في الإفراط في تناول الطعام استجابة للمشاعر السلبية، وعلى وجه الخصوص، عند مواجهة القلق والتوتر.

تساقط الشعر لدى مرضى كورونا

وكالات

أعلنت أخصائية الأمراض الجلدية والتشائية، يلينا باباييفا أنه يمكن أن يتساقط الشعر لدى من أصابهم فيروس كورونا بعد مرور أسابيع من تعافهم. وقالت: إن تساقط الشعر لدى المرضى والذي سببه «كوفيد ١٩» هي ظاهرة انتشرت في الأونة الأخيرة وتحدث غالباً بعد مرور شهر ونصف الشهر أو شهرين من الإصابة بـ «كوفيد ١٩» ولا تشكل خطورة على المرضى، إذ إنها مجرد رد فعل على فيروس كورونا، وبعد ذلك يستعاد كل شيء.

«شكراً» من سيريتل.. برنامج المكافآت الأول من نوعه في سورية

شكراً هو برنامج مكافآت ابتكرته شركة سيريتل لتعبر عن امتنانها وتقديرها لجميع زبائننا، والذي تم إطلاقه يوم الأحد ١٧ كانون الثاني ليكون إضافة قيمة في عالم خدمات وعروض سيريتل لتعزيز رضا الزبائن ولتبقى الأقرب إليهم. يعتبر البرنامج تجربة جديدة من نوعها، فهو يعمل وفق آلية تجمع النقاط؛ أي سيحصل الزبون على نقاط عند إجراء مكالمات، استخدام الإنترنت، إرسال رسائل نصية، تفعيل الباقات والخدمات وغيرها الكثير؛ ومن ثم يستبدلها بهدايا تتنوع بين باقات إنترنت ودقائق وباقات خدمات متنوعة، وذلك عبر الرمز الجديد #١١١١× أو عن طريق تطبيق أقرب إليك. مدير إدارة التسويق في شركة سيريتل الأستاذ علاء صالحاني صرح: «لأننا نحمل فقه زبائننا في قلوبنا، نرغب اليوم في التعبير عن تقديرنا الكبير لهم من خلال برنامج «شكراً» الذي صممناه ليكون بمثابة شكر وامتنان على ثقتهم الغالية التي نفتخر بها ونحملها بكل مسؤولية». أما الأستاذ طارق زعجوب مدير المنتج فقال: «جميع زبائننا تمت إضافتهم لبرنامج شكراً بشكل تلقائي، وسنستمر بالعمل على تطوير البرنامج في المستقبل القريب ومن كافة النواحي شكراً ومضموناً؛ بما يقدم كل الفائدة لزبائننا الكرام». على طريقتها أرادت سيريتل أن تشكر عائلتها الكبيرة - الأحد عشر مليوناً زبوناً - وتقول لهم شكراً لتقنكم على مدى عشرين عاماً.

